



## ورقة عمل

# الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

## ■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) الاتزان أن ( أثبت دون أن أسقط ، أجري بسرعة ، أقفز عاليًا )
- (2) في الاتزان المنخفض أرفع رجلي إلى ( الخلف ، أعلى رأسي )
- (3) أتدرب على الاتزان فوق ( الدرج ، المرتبة ، الكرسي )

## ■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أنظر إلى الأرض لأحافظ على اتزاني. ( )
- (2) أمدّ ذراعيّ لتساعداني على الاتزان. ( )
- (3) أرفع رجلي بقوة وفجأة. ( )
- (4) أبدّل الرجل وأكرر الاتزان عليها. ( )

## ■ السؤال الثالث: رتب خطوات الاتزان المنخفض بوضع الأرقام من ١ إلى ٤

- (1) أرفع رجلي إلى الخلف ببطء. ( )
- (2) أجثو على ركبتيّ وظهري مستقيم. ( )
- (3) أثبت وأعدّ حتى ٥. ( )
- (4) أمدّ ذراعيّ إلى الأمام أو الجانبين. ( )

## ■ السؤال الرابع: أكمل نقاط الارتكاز في الاتزان المنخفض

- (1) الركبة ..... و.....

**بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك**

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

